セントラルウェルネスクラブ柏 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]：スクール制（別途入会手続き、会費が必要です）［セッション］：別途参加費が必要です ［定員］：定員制です ［予約］：予約が必要です ［整理券］：整理券が必要です

＜ スタジオ ＞

曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD
09:00				
09:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

月

曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD
09:00	08:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・小野寺			
09:30	09:50(30分)エアロサーキット・喜見山[予約]	09:40(40分)ヨガ・奥[予約]		
10:00	10:35(40分)ヨガ・清水（幸）[予約]	10:40(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[予約]	10:20(40分)ベビー体育スクール[スクール]	
11:00	11:35(30分)シンプルステップ・水本[予約]	11:35(30分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・園山[予約]		
11:30				
12:00	12:25(40分)オリジナルエアロ・普神[予約]	12:20(40分)シンプルエアロ・日高[予約]	12:25(30分)ピラティス・園山[予約]	12:30(45分)有料セッション/ボディコンディショニング・寺嶋/からだ向上スクール[セッション]
12:30				
13:00	13:20(40分)ヨガ・室口[予約]	13:15(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]	13:25(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・前田[予約]	
13:30				
14:00	14:20(40分)ZUMBA（R）・佐藤[予約]	14:20(30分)Jumping Hi・前田[予約]		14:15(45分)有料セッション/ピラティス・園山[セッション]
14:30				
15:00	15:20(30分)ファイトアタックBEAT・阿部[予約]	15:15(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[予約]		
15:30		15:30(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・REC[予約]		
16:00				
16:30	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール（幼児・児童）[スクール]			
17:00				
17:30		17:45(35分)スタジオ開放		
18:00				
18:30	18:30(40分)ヨガ・荒巻[予約]	18:40(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING・REC[予約]		
19:00				
19:30	19:25(40分)ZUMBA（R）・中村[予約]	19:25(40分)ファイトアタックBEAT・野口[予約]	19:25(30分)ヨガ・荒巻/女性限定[予約]	
20:00	20:20(40分)シェイプバンプ・大門[予約]	20:20(30分)ファンクショナルコンディショニング・中村[予約]		
20:30				
21:00	21:15(30分)ボディメイクトレーニング・大門[予約]	21:10(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング・REC[予約]		
21:30				

火

曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD
09:00				
09:30	09:45(30分)シンプルエアロ・今井[予約]	09:40(30分)ピラティス・関[予約]		
10:00	10:30(30分)ZUMBA（R）・香山[予約]	10:25(40分)ヨガ・関[予約]	10:20(40分)有料セッション/太極拳・堀米[セッション]	
11:00	11:20(30分)ファンクショナルトレーニング・鎗崎[予約]	11:20(30分)フィールヨガ・安養寺[予約]	11:20(60分)有料セッション/ジャズダンス・佐野[セッション]	
11:30				
12:00	12:10(30分)ファイトアタックBEAT・野口[予約]	12:10(30分)パワーヨガ・室口[予約]		
12:30	12:55(30分)エアロサーキット・普神[予約]	12:55(40分)ジャズダンス・佐野[予約]	12:30(90分)フラスクール[スクール]	
13:00				13:00(90分)卓球（フリー）
13:30	13:45(30分)ダンスWAVE・吉田[予約]	13:50(40分)CSLive/健康太極拳・REC[予約]		
14:00				
14:30	14:35(40分)シェイプバンプ・一條[予約]	14:45(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]		
15:00				15:00(60分)有料セッション/バランスボール・阿部[セッション]
15:30		15:30(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]		
16:00	16:00(120分)スタジオ開放			
16:30		16:30(120分)キッズダンススクール[スクール]		
17:00			17:00(125分)キッズヒップホップスクール[スクール]	
17:30				
18:00				
18:30	18:30(30分)シンプルエアロ・関[予約]			
19:00		19:15(40分)ジャズ・ヨガ・東11小堀 荒巻[予約]	19:15(40分)ジャズ・ヨガ・東11小堀 荒巻[予約]	
19:30	19:20(40分)コンビネーションステップ・恒松[予約]		19:50(40分)フリースタイルダンス・YASUSHI（ヤスシ）[予約]	19:20(70分)有料セッション/スモールボール・関[セッション]
20:00	20:15(30分)ファイトアタックBEAT・東11・立足・宮脇[予約]	20:15(30分)ファイトアタックSTRONG・東11 4組 宮脇[予約]	20:10(40分)ZUMBA（R）・歌川[予約]	
20:30				20:30(30分)フットサル練習会・藤咲 ※雨天時使用
21:00	21:00(60分)有料セッション/ヒップホップ・YASUSHI（ヤスシ）[セッション]	21:10(30分)ピラティス・関[予約]	21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・浜野[予約]	21:00(60分)フットサル練習会・藤咲 ※雨天時使用
21:30				

水

曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD
09:00				
09:30	09:25(40分)ヨガ・関[予約]	09:30(30分)シンプルエアロ・中島[予約]		
10:00	10:20(40分)健美操・藤城[予約]	10:20(30分)ボディメイクトレーニング・園山[予約]	10:20(40分)ベビー体育スクール[スクール]	10:30(70分)有料セッション/スモールボール・関[セッション]
10:30				
11:00	11:15(40分)ZUMBA（R）・水本[予約]	11:15(30分)Jumping Hi・前田[予約]		
11:30				
12:00	12:10(30分)シンプルエアロLow・関[予約]	12:05(40分)フラエクササイズ・阿賀磯[予約]	12:15(30分)X－CORE RIDING・園山[予約]	
12:30	12:55(40分)ヨガ・清水（幸）[予約]			
13:00		13:00(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[予約]		13:00(90分)卓球（フリー）
13:30	13:50(40分)オリジナルエアロ・加藤[予約]	13:55(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]	13:45(40分)有料セッション/太極拳・堀米[セッション]	
14:00				
14:30	14:45(40分)健康太極拳・堀米[予約]	14:40(40分)HOTヨガ・酒木[予約]		
15:00				
15:30	15:40(40分)コンビネーションエアロ・普神[予約]	15:40(40分)有料セッション/太極拳・堀米[セッション]	15:30(120分)キッズサッカースクール（雨天のみ室内）・※雨天時利用[スクール]	
16:00				16:00(45分)有料セッション/ピラティス・園山[セッション]
16:30	16:30(60分)テニススクール[スクール]	16:30(40分)有料セッション/太極拳・堀米[セッション]		
17:00				
17:30				17:30(60分)キッズ体育スクール・選手コース使用[スクール]
18:00				
18:30	18:45(30分)ファンクショナルコンディショニング・小野島[予約]	18:40(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]		
19:00				19:20(45分)有料セッション/ボディコンディショニング・寺嶋/からだ向上スクール[セッション]
19:30	19:30(40分)シェイプバンプ・小野島[予約]	19:35(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]	19:30(40分)フラエクササイズ・阿賀磯[予約]	
20:00				
20:30	20:30(40分)フリースタイルダンス・かつぞう[予約]	20:20(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]	20:35(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小野島[予約]	
21:00				
21:30		21:20(30分)ファイトアタックBEAT・上中[予約]		

木

作成日:2026/10/23 14:48:17

セントラルウェルネスクラブ柏 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]：スクール制（別途入会手続き、会費が必要です） [セッション]：別途参加費が必要です [定員]：定員制です [予約]：予約が必要です [整理券]：整理券が必要です

＜ スタジオ ＞

曜日	金				土				日				曜日
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD	
09:00					09:00(70分)スタジオ開放				09:00(40分)スタジオ開放		09:00(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]		09:00
09:30	09:25(40分)コンビネーションエアロLow・照井[予約]	09:40(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]											09:30
10:00	10:20(40分)ヨガ・池田[予約]	10:25(40分)コンビネーションステップ・渡辺（睦）[予約]	10:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋(真)[予約]		10:30(40分)コンビネーションエアロ・菅神[予約]	10:00(40分)ファイトアタックBEAT・野口[予約]	10:20(40分)ベビー体育スクール[スクール]		10:00(40分)オリジナルエアロ・第1・4・5週 高比[予約]	10:00(40分)オリジナルエアロ・第2週 星能[予約]	09:50(40分)バレエエクササイズ・津守[予約]	10:00(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	10:10(30分)ピラティス・園山[予約]	10:00
10:30									10:30(50分)ダンスWAVE・第1・4・5週 吉田[予約]	10:30(50分)ジュニアエアロ・第2週 星能[予約]	10:40(90分)バレエスクール・津守[スクール]			10:30
11:00	11:20(40分)ZUMBA（R）・第3週 園山[予約]	11:20(40分)ZUMBA（R）・第1・2・4・5週 池内[予約]	11:20(30分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・安養寺[予約]	11:30(60分)有料セッション/ピラティスリフォーマー・池田[セッション]	11:25(30分)シンプルエアロ・菅神[予約]	11:00(40分)フィールヨガ・安養寺[予約]		11:15(60分)キッズバレエスクール[スクール]	11:40(40分)ボディケアストレッチ・第1・4・5週 酒木[予約]	11:40(40分)ヨガ・第2週 関[予約]		11:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・第1・3・5週 大門[予約]	11:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・第2・4週 園山[予約]	11:15(45分)有料セッション/ピラティス・園山 第1・3・5週のみ[セッション]	11:00
11:30					11:30(40分)ZUMBA（R）・第1・2週 星能[予約]	11:30(40分)ZUMBA（R）・第3・4・5週 園山[予約]								11:30
12:00	12:15(30分)シェイプバンプ・吉田[予約]	12:05(30分)ZenYoga・一條[予約]	12:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・園山[予約]			12:05(40分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・安養寺[予約]								12:00
12:30		12:55(40分)健美操・藤城[予約]					12:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	12:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]	12:35(40分)ZUMBA（R）・木川[予約]	12:35(40分)CSLive/LatiLati・REC[予約]	12:30(60分)キッズ運動能力開発スクール（幼児・児童）[スクール]		12:45(45分)有料セッション/ボディトレーニング・園山/グラビティトレーニング[セッション]	12:30
13:00	13:00(40分)シンプルエアロ・酒木[予約]				13:10(40分)オリジナルエアロ・日高[予約]	13:00(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]								13:00
13:30				13:30(60分)ピラティススクール・池田[スクール]					13:30(40分)パワーヨガ・第1・2週 星能[予約]	13:30(40分)ヨガ・第1・2・4・5週 星能[予約]	13:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]			13:30
14:00	13:55(40分)ボディケアストレッチ・酒木[予約]	13:50(40分)フリースタイルダンス・YASUSHI(ヤスシ)[整理券]			14:05(40分)コンビネーションステップ・日高[予約]	14:00(40分)ヨガ・武藤[予約]	14:05(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・木川[予約]	14:00(60分)ピラティススクール・池田[スクール]	14:25(40分)シェイプバンプ・今村[予約]	14:15(40分)ピラティス・園山[予約]	14:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・前田[予約]		14:30(90分)卓球（フリー）	14:00
14:30	14:50(10分)スタジオ開放	14:45(30分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]												14:30
15:00	15:15(40分)オリジナルステップ・池田[予約]		15:00(60分)有料セッション/ヒップホップ・YASUSHI(ヤスシ)[セッション]	15:15(45分)有料セッション/ボディトレーニング・園山/グラビティトレーニング[セッション]	15:05(40分)シェイプバンプ・大門[予約]	15:00(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング・REC[予約]		15:15(60分)有料セッション/ピラティスリフォーマー・池田[セッション]	15:20(30分)ファイトアタックBEAT・前田[予約]	15:10(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング・REC[予約]	15:15(60分)有料セッション/ダンス・木川[セッション]			15:00
15:30						15:55(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[予約]								15:30
16:00					16:00(30分)ボディメイクトレーニング・大門[予約]				16:05(40分)ボディメイクトレーニング・桜井[予約]	16:05(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]				16:00
16:30	16:30(120分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(60分)テニススクール・※雨天時利用[スクール]			16:50(40分)パワーヨガ・池田[予約]	16:45(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[予約]					16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール（幼児・児童）[スクール]		16:45(45分)有料セッション/ピラティス・園山[セッション]	16:30
17:00							17:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]		17:00(40分)ボディケアストレッチ・桜井[予約]	17:00(30分)Jumping Hi・佐藤（健）[予約]				17:00
17:30			17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール・選手コース利用[スクール]	17:50(40分)シェイプバンプ・糸澤[予約]	17:40(90分)スタジオ開放			17:55(40分)コンビネーションエアロ・桜井[予約]	17:45(105分)スタジオ開放		17:45(60分)キッズチアダンススクール[スクール]		17:30
18:00		18:10(40分)健康太極拳・加藤 ～初級～[予約]												18:00
18:30			18:50(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]									18:30(60分)キッズチアダンススクール（児童）[スクール]		18:30
19:00	19:05(40分)コンビネーションエアロ・加藤[予約]	19:10(30分)ダンスWAVE・吉田[予約]												19:00
19:30		19:55(40分)ファイトアタックPRO・恵比原[予約]												19:30
20:00	20:00(40分)オリジナルエアロ・加藤[予約]													20:00
20:30		20:50(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]												20:30
21:00	21:00(30分)シェイプバンプPOWER・今村[予約]													21:00
21:30														21:30
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD		
曜日	金				土				日				曜日	

作成日:2026/10/23 14:48:17